

Sushi-Bowl

Alles, was ihr an einer Sushi-Roll liebt, ist in dieser Bowl drin. Das Rezept hat uns Kochcast-Hörerin Stefanie aus Melbourne vorgestellt. Stefanies Enkelin Bella macht dieses Asia-Western-Fusion-Dish regelmäßig und die ganze Familie liebt es! Ihr könnt die Zutaten kombinieren und variieren, wie ihr mögt. Stefanie liebt die Bowl zum Beispiel mit Teriyaki-Hühnchen – Bella isst sie lieber mit Thunfisch oder Lachs.

Vorbereitung 20 Min. · Kochzeit 20 Min. · Gesamtzeit 40 Min. · 2 Portionen

Zutaten

225 g Sushi-Reis
1 Salatgurke, gewürfelt
1 Avocado, gewürfelt
Lachs oder Forelle, geräuchert
ca. 120ml Sushi-Seasoning (die flüssige Würzmischung gibt es im Asia-Laden)
Nori-Blätter, in kleine Streifen geschnitten
Sojasauce
Kewpie (japanische Mayonnaise aus dem Asia-Laden)
ABC-Sauce (süße Sojasauce aus dem Asia-Laden), optional
Sesam, hell oder schwarz, optional

alternativ:

Lachs oder Thunfisch in Sushi-Qualität
Hühnerbrust oder Tofu in Teriyaki-Sauce (dazu Fleisch oder Tofu würfeln, anbraten und Teriyaki-Sauce dazugeben)
Thunfisch aus der Dose (abtropfen lassen und mit japanischer Mayonnaise und süßer Sojasauce vermischen)

Zubereitung

1. Den Reis im Reiskocher mit ca 375 ml Wasser garen. Geht auch im Topf bei niedriger Hitze.
 2. Wenn der Reis gar ist, mit Sushi-Seasoning mischen, bis der Reis glänzt.
 3. Gurke, Avocado und Fisch bzw Fleisch oder Tofu dazugeben und mit etwas Sojasauce und Kewpie Mayo garnieren.
 4. Nori-Schnipsel darüberstreuen und die Bowl mit etwas ABC-Sauce und Sesam garnieren.
-